GÜNDE 3 ANA ÖĞÜN – 3 ARA ÖĞÜN

SABAH

SAAT – 08:00 – 08:30 ARASI KAHVALTI

ARA ÖĞÜN

SAAT – 10:00 – 10:30 ARASI

1 MEYVE

1 BARDAK SÜT

ÖĞLEN

SAAT – 13:00 – 13:30 ARASI YEMEK

ARA ÖĞÜN

SAAT – 15:00 – 15:30 ARASI

1 MEYVE

1 BARDAK YOĞURT

AKŞAM

SAAT – 19:00 – 19:30 ARASI YEMEK

ARA ÖĞÜN

SAAT .....

1 BARDAK SÜT

1 MEYVE

DİABETİK HASTALAR İÇİN PRATİK BESİN ÖNERİLERİ

-GÜNDE 2 LT.SU TÜKETİLECEK

-BEYAZ EKMEK VE PATATES SINIRLI TÜKETİLECEK

-KIZARMIŞ VE ŞEKERLİ YİYECEKLER YASAK

-DÜZENLİ ÖĞÜNLER HALİNDE BESLENİLECEK

-YETERLİ MİKTARDA SEBZE TÜKETİLECEK

ARA ÖĞÜNLERDE BİSKÜVİ VE KEK GİBİ BESİNLER YERİNE FINDIK VEYA MEYVE TÜKETİLECEK.

PORSİYON BOYUTUNA DİKKAT EDİLECEK VE AŞIRI YENMEYECEK.

KIRMIZI ET,YUMURTA SINIRLI TÜKETİLECEK.BUNUN YERİNE BALIK,TAVUK GİBİ DÜŞÜK YAĞLI ÜRÜNLER TÜKETİLECEK.

DİYABET HEMŞİRESİ Ad/Soyad/İmza